



انجمن علمی روانشناسی
دانشگاه هرمزگان

نشریه انجمن علمی روان‌شناسی دانشگاه هرمزگان
شماره ۳ - آذر ماه ۱۴۰۳

در این شماره می‌خوانید:

اندکی آرامش

عزت نفس: عشق به خویشتن

خستگی یه علامته!

ذره‌بینی به نام تمرکز

اضطراب: محصول کورتیزول

نشریه روانشناسی

ماژ



میز

نشریه روانشناسی

فهرست مطالب:

- عزت نفس: عشق به خویشتن / ۳
اضطراب: محصول کورتیزول / ۶
خستگی یه علامته! / ۹
اندکی آرامش / ۱۳
ذره‌بینی به نام تمرکز / ۱۶

نشریه انجمن علمی روان‌شناسی
دانشگاه هرمزگان
دبیر انجمن:
علیرضا کمالی
سر دبیر نشریه:
فریبا رنجبری
گردآورندگان:
فریبا رنجبری
هدی کشاری
محدثه معقول
انیسه نوری‌زاده
صفحه‌آرایی: زینب جلالی

خواننده عزیز، سلام

بسیار خرسندیم از اینکه با شماره جدیدی از نشریه ماز مهمان نگاهتان هستیم. موضوع این شماره از نشریه با محوریت سلامت روان دانشجوی می‌باشد. اما چرا دانشجوی؟ سن جوانی و اوایل جوانی سنی پر از چالش‌ها و تجربیات جدید است؛ از این رو موانع بیشتری بر سر راه سلامت روان افراد وجود خواهد داشت. بنابراین سعی شده از مواردی که بیشترین دل‌مشغولی و نگرانی دانشجویان است، صحبت به میان آید. از عزت نفس سخن گفتیم، از راه‌هایی که برای رسیدن به عزت نفس ضروری است، از اضطراب گفتیم، که اضطراب پاسخ طبیعی بدن به تغییرات است، از مواردی که باعث خستگی روزانه می‌شود، از راه‌های رسیدن به آرامش و چگونگی تمرکز یافتن روی موضوعات. امیدواریم با خواندن این مجله سهمی هرچند اندک در حال خوب شما داشته باشیم. در پایان از دوستان عزیزم در نشریه ماز خانم‌ها انیسه نوری زاده، هدی کشاری و محدثه معقول کمال تشکر را دارم.

فریبا رنجبری، سردبیر نشریه ماز

عزت نفس: عشق به خویشتن

گردآورنده: فریبا رنجبری، محدثه معقول

اشتباه احساس گناه نمی کنند و همیشه به دنبال راه های جدید برای رشد و ترقی اند. این افراد حتی زمانیکه انتقاد می شوند، باز هم خودشان را ارزشمند می دانند و نگرش مثبتی نسبت به خودشان و دیگران دارند.

اما چگونه می توان عزت نفس خود را بالا برد؟

انسان چیزی نیست جز عزت نفس، عزت نفس در واقع یک ماهیت پویا و درونی است نه یک حالت سکون و قابل لمس که بتوان مستقیماً آن را مشاهده و ارزیابی کرد. عزت نفس در واقع همان نیاز بشری به یک ارزشیابی پایدار و ثابت از خود تلقی می شود. جغرافیای بیرونی انسان تغییر نمی کند، مگر اینکه انسان از درون، خودش را تغییر دهد. و این تغییر درگرو شناخت خویش و نیل به عزت نفس است. با شناخت حقیقت درونی خود، خدا و هستی می توانید به عزت نفس دست یابید. جهان آیینه باورهای درونی شماست. یک اتاق را در نظر بگیرید که درون آن عشق، ثروت، شادی، قدرت، آرامش و... وجود دارد. کلید این اتاق عزت نفس است. عزت نفس بر تمام جنبه های زندگی ما اثر می گذارد، افرادی که عزت نفس بالا دارند، به تبع، اعتماد به نفس آنها زیاد است و به هنگام بروز



۱. مسؤلیت کامل زندگیتان را برعهده بگیرید: وقتی اوضاع و خواسته ها مطابق میل ما پیش نمی رود، بیشتر اوقات خدا، جهان یا افراد دیگر را مقصر می دانیم. اما فقط یک نفر مسؤل زندگی شماست و آن خودتان هستید! این موضوع ترس آور است. اما در عین حال حس آزادی و رهایی به همراه دارد. وقتی کنترل زندگیتان را در دست بگیرید. روابط شما بهتر می شود. به عهده گرفتن مسؤلیت زندگی، تعهد شماست. شما به جای اینکه قربانی اتفاقات شوید، قدرت خلق شرایطتان را به دست می آورید. در نتیجه مهم نیست در زندگیتان چه اتفاقی رخ می دهد. بلکه طرز برخوردتان در مواجهه با شرایطی که دارید مهم است و در نهایت نگرشی که به آن دست می یابید انتخاب شماست.

۲. دست از شکایت بردارید: بجای شکایت از خودتان برسید که چگونه می توانید وضعیت خود را بهبود بخشید. از وزننات راضی نیستید؟ نیم ساعت در روز پیاده روی یا ورزش کنید و غذای سالم

بخورید. عادت های سمی ، شکایت و سرزنش عوامل بیرونی بخاطر نداشتن زندگی رضایت بخش را همین الان متوقف کنید و زندگی موردنظرتان را شروع کنید.

۳. خودتان درمورد زندگیتان تصمیم بگیرید: بعضی افراد هستند که در هر شرایطی آماده مشاوره دادن به شما هستند . شما باید خودتان درمورد زندگیتان تصمیم بگیرید. تضمینی وجود ندارد که هر آنچه برای افراد دیگر مفید و کارساز است برای شما هم موثر باشد و شاید مجبور باشید با توجه به شخصیت و عادت هایتان آنها را تغییر دهید. شما کامل ترین اطلاعات را درمورد زندگیتان دارید و بهتر از هر کسی می دانید چه چیزی برای شما مهم است. و در نهایت شما کسی هستید که باید با عواقب تصمیمات خود کنار بیایید.



۴. به تصمیمات درست زندگیتان افتخار کنید: ما خیلی سریع بخاطر یک یا دو تصمیم اشتباه، خودمان را آزار می دهیم. اما نسبت به چیزهایی که به دست می آوریم چه واکنشی نشان می دهیم؟ بجای تمرکز بر اشتباهات گذشته، بر تمام دستاوردهایتان تمرکز کنید. چه چالش هایی پشت سر گذاشته ای؟ چه موفقیت هایی کسب کرده ای؟ اکنون زمان بازنگری و جشن گرفتن آنهاست.

۵. به خودتان باور داشته باشید: اولین قدم برای افزایش عزت نفس، باور داشتن به خودتان است. شما باید این باور محکم را در خود ایجاد کنید. اگر شما خود را باور نداشته باشید چگونه انتظار دارید دیگران شما را باور کنند. ابتدا به ارزش، استعداد و توانایی های بالقوه تان ایمان داشته باشید. یک خبر خفن: خودباوری قابل یادگیری است. آلبرت بندورا دریافت که ۵۶ درصد موفقیت یک ورزشکار به سطح امیدواری و میزان اعتقاد وی به موفقیت بستگی دارد. اگر برای یک ورزشکار مفید است، چرای

برای شما نباشد؟
۶. به حرف منتقد دورنی تان گوش ندهید: بدترین دشمنی که تا به حال در زندگیتان با آن روبرو شده اید، کسی است که وقتی در آینه نگاه می کنید او را می بینید. هیچ کس جز خودتان تاکنون این چنین سخت گیرانه و شدید شما را قضاوت نکرده است. برای ایجاد عزت نفس سالم باید منتقد درونی تان را رام کنید.

مهم ترین ساعت روز شما شامل سی دقیقه قبل از خواب و سی دقیقه بعد از بیدار شدن از خواب است. در این زمان ناخودآگاه شما بسیار پذیرنده افکار شماست. کاری که در این زمان انجام می دهید بسیار مهم است و برای عزت نفس و موفقیتتان بسیار سرنوشت ساز است. چه می شود اگر به جای صبحانه عجله ای، سی دقیقه زودتر بیدار شوید و برای خودتان وقت بگذارید؟ یک برنامه صبحگاهی داشته باشید، طلوع آفتاب را تماشا کنید و به خود بگویید "امروز یک روز عالی خواهد بود."



اضطراب: محصول کورتیزول

گردآورنده: فریبا رنجبری

داوطلبان کنکور در شب‌های امتحان قرص استفاده می‌کنند. رواج مسکن‌ها، آرامبخش‌ها و هزاران داروی دیگر همه و همه به این دلیل است که انسان به دنبال راهی برای سازگاری با تغییرات محیطی خویش است. براساس تحقیقاتی که در ایران انجام شده، اضطراب‌هایی مانند دغدغه‌های معیشتی، ازدواج، مرگ عزیزان از جمله مهم‌ترین و شاخص‌ترین نمونه‌های نگرانی در میان ایرانیان است.



ما در جهانی زندگی می‌کنیم که همواره در حال تغییر و تحول است و هر لحظه آدمی باید خود را با شرایط گوناگون تطبیق دهد. این همسانی با محیط و شرایط جدید برای بشر راحت نیست. در گذشته نه چندان دور بشر زندگی آرام و یکنواختی داشت، روال زندگی کند و آهسته بود. به طور مثال در یک روستا پدر هر روز به مزرعه یا صحرا می‌رفت و غروب برمی‌گشت و افراد محدود از جمله همسر، بچه‌هایش، کدخدا و چند همسایه را ملاقات می‌کرد. او تا سال‌ها به چنین روندی ادامه می‌داد تا از دنیا برود. ارتباطات محدود بود. سرعت تغییرات زندگی اندک بود و ریتم زندگی به آهستگی و کندی پیش می‌رفت. بنابراین در چنین محیطی احتمال اینکه افراد با چیزی به نام دلشوره، نگرانی و یا استرس دست و پنجه نرم کنند، بسیار اندک بود. اما امروزه در زندگی شهری ما هر روز صبح با انواع و اقسام آدم‌ها؛ رفتارها، تغییرات محیطی و ارتباطی روبرو می‌شویم که هر لحظه ما را از دیروزش متفاوت می‌کند. بسیاری از شهرنشینان مجبورند به دلیل اضطراب، از قرص‌های آرامبخش استفاده کنند. بسیاری می‌گویند شب‌ها خوابشان نمی‌برد. در خبرها فراوان شنیده‌ایم که دانشجویان و

هر تغییری که در محیط پیرامون و رفتار ما به وجود می‌آید، پیامدهای فیزیولوژیکی نیز در پی خواهد داشت که به آنها اضطراب می‌گوییم. نخست از اضطراب به عنوان پاسخی مثبت در برابر تغییرات یاد می‌کنیم که انرژی لازم را برای رویارویی با وقایع فراهم می‌کند. بشر همواره و از عصر حجر تاکنون برای حفظ و بقای خود دچار اضطراب شده است. انسان نخستین (انسان عصر حجر) دارای سیستم دفاعی مناسب بوده است که در مواقع حمله و خطر، غدد فوق کلیه‌اش آدرنالین ترشح می‌کردند. این هورمون باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شد تا بدن بتواند اکسیژن لازم را هنگام بروز واکنش‌های غریزی دفاعی تامین کند. سپس غدد فوق کلیوی، هورمون دیگری به نام کورتیزول (هورمون استرس) تولید می‌کردند که امکان فرار یا حمله ور شدن را برای او فراهم می‌کرد.

پس می‌توان از اضطراب به عنوان عامل اتحاد برای سازش با وقایع بیرونی یاد کرد. هانس سلی یکی از اولین پژوهشگرانی است که به موضوع اضطراب علاقمند شد؛ او معتقد است: استرس پاسخی از ارگانیسم در برابر هرگونه درخواست بیرونی و نیز واکنش

دفاعی آن هنگام به هم خوردن تعادل است. پس اگر اضطراب نداشته باشیم، هرگز نمی‌توانیم با وقایع سازگار شویم. و این مسئله باعث بروز مشکل برای رویارویی با اتفاقات خواهد بود. (پس اضطراب اونقدرام بد نیستا!!) اما آنچه عملکرد ما را مختل می‌کند و آرامش را از ما می‌گیرد اضطراب مداوم است. اگر اضطراب مداوم باشد دلهره که نخستین پیامد روانی اضطراب است، بیشتر و بیشتر می‌شود. به این معنا که وقتی کنترل کارها از دست فرد خارج می‌شود، نوعی دلهره در درونش به وجود می‌آید. بنابراین استرس ماندگار می‌تواند نگاه ما را نسبت به وقایع تغییر دهد.



یکی از مهم‌ترین اضطراب‌هایی که برای بشریت پیش آمده مسئله استفاده از تلفن‌های هوشمند، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی است. این وسایل به بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی ما تبدیل شده‌اند که راه‌گزینی از آن نیست. اما دقیقاً شبکه‌های اجتماعی چه فوایدی دارند؟ خداحافظ تنهایی!!

این روش ارتباطی پاسخگوی یکی از نیازهای اساسی ما یعنی حس تعلق خاطر است آبراهام مازلو سلسله مراتبی از نیازهای انسان را ارائه داد. احساس تعلق پس از نیازهای زیستی و نیازهای امنیتی قرار می‌گیرند. اما چرا ارتباط با دیگران بسیار حیاتی است؟ ما در رحم مادر رشد و نمو یافته‌ایم و از طریق احساس وابستگی و ارتباطی که با مادر داشتیم، به بقا ادامه دادیم. وقتی به بزرگسالی می‌رسیم، اما به طور کامل بی‌نیاز از ارتباط با دیگران نیستیم چون انسان اساساً موجودی اجتماعی است.

این‌گونه به نظر می‌رسد که عضویت در شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود که کمتر احساس تنهایی کنیم. (واقعاً!؟) اما این امر نمی‌تواند مانع از به وجود آمدن رنج‌های زیادی که ناشی از حس طرد شدگی و تنهایی است، شود. شاید در فضای مجازی ۵۰۰ دوست داشته باشیم اما در خانه تنهای تنها پشت سیستم نشسته‌ایم.

در هیچ کجا موقعیتی همیشگی و ثابت

آن‌گونه که بتوان همیشه در آن ماند، وجود ندارد. ما توانایی تمرکز بر زندگی خود را داریم اما باید وجود متغیرهای تصادفی را نیز بپذیریم که تغییر دهنده شرایط هستند. تعادل بین «من» و «پیش آیند» می‌تواند باعث درک بهتری از شانس زیستن در ما باشد.

برای داشتن زندگی بهتر در دنیایی پر از اضطراب چاره‌ای جز زیر سوال بردن رفتارهایمان، پرسش درباره ارزش‌ها، پذیرش و تجربه احساساتمان وجود ندارد. ما از این طریق می‌توانیم با هموعان و محیط پیرامون خود هماهنگ باشیم.



خستگی یه علامته!

گردآورنده: هدی کشاری

چرا قشر جوان جامعه مدام احساس خستگی دارند؟

مدتیست به هر طرف که نگاه میکنیم به نظر می‌رسد آدمها همه خسته‌اند و این وضعیت ربطی به این ندارد که شب گذشته چقدر خوابیده‌اند و یا صبح امروز را چطور گذرانده‌اند. ممکن است شما هم اخیراً متوجه این خستگی مزمن در خودتان و دیگران شده باشید.

گزارشات یک مطالعه از مرکز تحقیقات پیو نشان میدهد که بزرگسالان جوان دو برابر بیشتر از ۲۰ سال پیش با خستگی مزمن روبرو هستند. همچنین میزان فرسودگی روانی (burnout) به بالاترین حد خود رسیده است. رسانه‌ها نیز به این مسئله توجه زیادی نشان داده‌اند و به ویژه بر "خستگی ناشی از کووید-۱۹" متمرکز شدند که در آن مردم حتی با انجام فعالیت‌های کمتر، در دوران قرنطینه احساس خستگی بیشتری می‌کردند و به دنبال پاسخی برای این هستند که پاندمی چگونه بر سلامت جسمی و روانی ما تأثیر گذاشته است.

هرچند علت واحدی برای خستگی ما وجود ندارد اما واضح است که ما امروزه بطور همزمان شاهد مجموعه‌ای از بحران‌های جمعی و فردی هستیم که از ماورای ظرفیت و توانمان انرژی میگیرند و نتیجه آن، واکنش‌های پر استرس

عمومی به سالهای پر از رویدادهای غیرمعمول است. این واکنش استرسی که در کوتاه مدت برای مواقع اضطراری و فوری فعال میشود، وقتی بطور مداوم برای چندسال ادامه یابد و سیستم عصبی ما در حالت آماده‌باش بماند می‌تواند تغییرات ساختاری و عملکردی در مغز ایجاد کرده و منجر به فرسودگی جسمی و روانی شود؛ وضعیتی که اکنون درگیرش هستیم. از سوی دیگر ماندن در وضعیت عدم قطعیت و بلا تکلیفی باعث تشدید این فرسودگی میشود. این حالت در دوران پاندمی کووید-۱۹ برای همه ما ملموس تر بود، زمانی که حتی نمی‌توانستیم پیش‌بینی کنیم فردا همچنان زنده خواهیم بود یا نه. در چنین شرایطی وقتی آینده مبهم است و هیچ تضمینی برای شغل یا درآمدمان وجود ندارد و در مقیاس کلی تر حتی قطعیتی وجود ندارد که در آینده اتفاقات نامعقولی رخ ندهد، میتواند بشدت سلامت روان را تضعیف کرده و حتی انگیزه ادامه دادن زندگی را از ما بگیرد.

است و نسلی را می‌سازد که قبل از آغاز واقعی زندگی‌شان، دچار فرسودگی شده و از پا افتاده‌اند. پس، آیا میتوان کاری کرد؟

بیشتر این مسائل خارج از دایره اختیار ما هستند، اما چیزی که در کنترل ماست، طریقه مراقبت فیزیکی و روانی از خود و چگونگی واکنش ما به چیزهایی است که ما را خسته می‌کنند. البته خستگی میتواند تحت تاثیر دوره‌های پرتنش باشد و این طبیعی است. مهم است که بدانید احساس خستگی دائمی غیرطبیعی است. اگر مرتباً خسته می‌شوید، احتمالاً یک یا چند علت برای آن وجود دارد که در ادامه به برخی از مهم‌ترین آنها اشاره میکنیم:

علاوه بر این، ما درگیر یک محیط اقتصادی هستیم که "تلاش بی‌وقفه" و کار کردن را تا سرحد فرسودگی ترویج می‌کند. محو شدن مرزها بین کار و زندگی و کار در شیفت‌های مختلف میتواند منجر به تنش، اختلال در تصمیم‌گیری از فرط خستگی و شاید از همه مهمتر قطع ارتباط با خود و دیگران شود. از طرفی فرهنگ کمال‌گرایی رسانه‌های اجتماعی به اذهان عمومی القا میکند که برای موفق بودن باید ایده‌آل و کامل بود و افراد آن جامعه ناآگاهانه تحت تاثیر این معیارها خودشان را مورد قضاوت و بررسی قرار میدهند و چون این معیارها بسیار آرمانی و دور از واقعیت هستند، فقط خستگی و ناامیدی و اضطراب عاید افراد میشود.

این سبک زندگی غیرقابل ادامه دادن



۱. خواب ناکافی

کاغذی نه روی یک دستگاه الکترونیکی می تواند به شما کمک کند ذهن آرام تری داشته باشید.

۲. کمبودهای تغذیه ای

کمبودهای تغذیه ای می تواند باعث شود که شما به طور روزانه احساس خستگی کنید، حتی اگر بیش از ۷ ساعت خواب داشته باشید.

کمبود آهن، ویتامین B2، ویتامین B3، ویتامین B5، ویتامین B6، ویتامین B9، ویتامین B12، ویتامین D، ویتامین C و منیزیم میتواند تا حدی در خستگی مزمن موثر باشد.

اگر شبها دیر به خواب می روید یا تا ظهر می خوابید، داشتن احساس خستگی در طول روز دور از انتظار نیست. همچنین ممکن است عادت های ناسالمی داشته باشید مانند استفاده از تلفن درست قبل از خواب که به کیفیت خواب شما آسیب می رساند، نور آبی صفحه بر توانایی شما برای تولید ملاتونین (هورمونی که به شما کمک می کند به خواب بروید) تأثیر می گذارد.

ما به راحتی خواب خود را برای فعالیت های اجتماعی، کار، تحصیل و بسیاری دیگر فدا می کنیم که منجر به شکل گیری عادات ناسالم و عدم تأمین ۷ تا ۹ ساعت خواب توصیه شده در شب می شود و بدون آن، توانی برای مقابله با پیامدهای خستگی شدید نخواهیم داشت.

سعی کنید هر شب در ساعت مشخصی بخوابید و اگر شبها گوشی خود را کنار تختتان شارژ نکنید، وسوسه نخواهید شد آن را چک کنید. خواندن یک کتاب



- رژیم غذایی شما تأثیر زیادی بر نحوه احساس شما دارد. زمانی که بدن به اندازه کافی کالری و مواد مغذی مانند پروتئین دریافت نمی‌کند، برای تأمین انرژی مورد نیاز خود چربی و عضلات را تجزیه می‌کند و در نتیجه به کاهش توده عضلانی و چربی بدن منجر می‌شود.

• استرس: اگرچه مقداری استرس طبیعی است، اما استرس مزمن ممکن است به اختلال خستگی ناشی از استرس (ED) منجر شود، که یک وضعیت پزشکی است که با علائم روان‌شناختی و فیزیکی خستگی همراه است.

شرایط زندگی ما دشوار است و شاید به سختی بتوان با چالش‌های آن کنار آمد اما اگر واقعا بخواهیم خودمان برای بهبودی حال خود تلاش کنیم، راه‌هایی هستند که اندکی تحمل روزهای سخت را برایمان آسان‌تر میکنند. هدف ما از این نوشتار نیز شناخت عوامل خستگی همه‌گیر بود که سعی کرده‌ایم به مهم‌ترینشان اشاره کنیم. در نهایت برای همگی مان آرزوی سلامتی و رضایت خاطر داریم.

علاوه بر این، اگر متوجه شده‌اید که مصرف قند و کربوهیدراتان بالا رفته است، افت سریع قندخون میتواند دلیل خستگی شما باشد. این کربوهیدرات‌ها به سرعت قند خون شما را بالا می‌برند و انرژی موقتی به شما می‌دهند اما از آنجایی که پایدار نیستند باعث میشود زمانی که قند خون شما افت میکند دوباره سراغ غذاهای شیرین بیشتری بروید و این چرخه تکرار شود. کافئین نیز عامل مهم دیگری است که مصرف بیش از حد آن مشکل‌ساز است بنابراین اعتدال بهترین گزینه است.

- سبک زندگی کم‌تحرک: زندگی بی‌تحرک ممکن است باعث خستگی در طول روز شود. ورزش کردن یا پیاده‌روی در طول روز در کاهش کلی خستگی بسیار موثر است.

- شرایط پزشکی زمینه‌ای: برخی شرایط پزشکی می‌توانند باعث خستگی شوند مانند: آپنه خواب، کم‌کاری تیروئید، ام‌اس، اختلالات اضطرابی، بیماری کلیوی، افسردگی،



اندکی آرامش

گردآورنده: فریبا رنجبری

دهیم و رمزگشایی کنیم. در این مطلب مسایلی که سرچشمه اضطراب‌ها، خشم‌ها و عصبانیت‌های ما هستند را بررسی می‌کنیم، علت‌ها را می‌شکافیم و به محتوای مشکلات گوش می‌سپاریم تا به واسطه‌ی درک صبورانه و ارزشمندی که از زوایای ناجور ذهنمان حاصل می‌کنیم به شرایطی سراسر آرامش برسیم.



آرامش برای ما جذابیتی عمیق و طبیعی دارد، اکثر ما آرزو داریم صبورتر، متین‌تر و آسوده‌تر باشیم و بتوانیم در کمال آرامش و شوخ‌طبعی با شکست‌ها و ناراحتی‌های زندگی روبه‌رو شویم. اما چندان نمی‌دانیم چطور به آرامش برسیم و از این جهت در ابتدای راهیم. اضطراب در روزها و شب‌های ما رخنه کرده است. اضطراب تقریباً همیشه در پس‌زمینه زندگی‌مان حضور دارد، چه بسا همین لحظه هم اضطراب داشته باشیم. امروزه مدیتیشن زیاد باب شده است، ایده این است که بسیار آرام و شاید در وضعیت‌های بدنی خاصی بنشینیم و با تمرینات مختلف سعی کنیم محتویات ذهن خود را خالی کنیم. این دیدگاه می‌گوید چیزهایی که در موردشان نگرانیم اموری تصادفی و بیهوده هستند. و بهترین راه کنار آمدن با آنهاست، به این معنا که اضطراب ما هیچ چیز خاصی برای گفتن ندارد. اما رویکرد دیگری نیز وجود دارد، این رویکرد نگرانی‌های ما را آشفتگی‌هایی روان رنجورانه می‌داند، اما همچنین آنها را نشانه‌هایی حیاتی می‌داند که خبر از مشکلی در زندگی ما می‌دهند. در این مکتب فکری راه کار این نیست که سعی کنیم اضطراب را انکار یا خنثی کنیم، بلکه می‌آموزیم با مهارت بیشتری آن را تغییر

کرده بود)) هرگز نگویید افراد شرور هستند شما فقط باید دلیل رفتارهایشان را دریابید)). یعنی به دنبال آن منبع رنج باشید که باعث می شود شخص به شیوه های مخوف عمل کند. فکر آرامش بخش این است که تصور کنیم آنان در درون خویش از موضوعی رنج می برند که ما نمی توانیم ببینیم.



۱. روابط: رویای موجود در پشت تمام اختلافات و ناراحتی های روابط این است که کسی را بیاییم تا بتوانیم با او شاد باشیم. اما این انتظار کمابیش خنده دار است. زندگی ما شدیداً تحت تاثیر یکی از خصلت های عجیب ذهن انسان است که کمتر به آن توجه می کنیم. ما موجوداتی هستیم عمیقاً تحت تاثیر انتظارات و توقعاتمان. ما در مورد اینکه اوضاع چگونه باشد تصوراتی ذهنی داریم که این تصورات ذهنی تاثیر شدیدی بر عکس العمل ما نسبت به اتفاقات دارند. همواره در چارچوب این انتظارات رویدادهای زندگیمان را تفسیر می کنیم. چیزی که خشمگینمان می کند اهانت به انتظاراتمان است. در جوامع ما تصوراتی شتاب زده در باب زندگی مشترک شایع است. ایده های بلند پروازانه ای در مورد رابطه داریم، روانکاوان معتقدند در رحم مادر و در نوباوگی رفتار والدین با ما طوری بوده است که انتظار داریم او نیز اینگونه باشد، همانطور که والدین بی آنکه من چیزی بگویم متوجه تشنگی و گرسنگی من می شدند او نیز باید بداند که الان خسته م، حالم خوب نیست و...

۲. افراد دیگر: یکی از راه های اصلی رسیدن به آرامش، داشتن قدرت تشخیص و تمییز است. یعنی اینکه بتوانیم حتی در وضعیت های بسیار چالش برانگیز بین عملی که یک شخص انجام می دهد و عملی که مدنظرش بوده، فرق بگذاریم. فیلسوف فرانسوی امیل آگوست چاغتیه فرمولی ابداع

و بسیاری از موضوعات دیگر که در این مطلب نمی گنجد. برای رسیدن به آرامش دو راه داریم: فلسفه و هنر. فلسفه می خواهد با اثر گذاری بر قوای عقلانی مان ما را به آرامش برساند و هنر بر نحوه اثر گذاری مفاهیم به واسطه حواس ناظر است.

یکی از آرامش بخش ترین چیزهایی که تا به حال جامعه بشری ابداع کرده (خواندن لالایی) است. صداها تاثیر ژرف و آرامش بخشی بر ما داشته اند. هنگامی که صدای خش خش برگ ها و امواج را می شنویم احساس آرامش می کنیم. موسیقی و مشاهده آثار هنری تاثیر عمیقی بر ما دارند.

شب آرامی بود

می روم در ایوان تا بپرسم از خود
زندگی یعنی چه؟

مادرم سینی چایی در دست

گل لبخندی چید، هدیه اش داد به من
خواهرم تکه نانی آورد، آمد آن جا

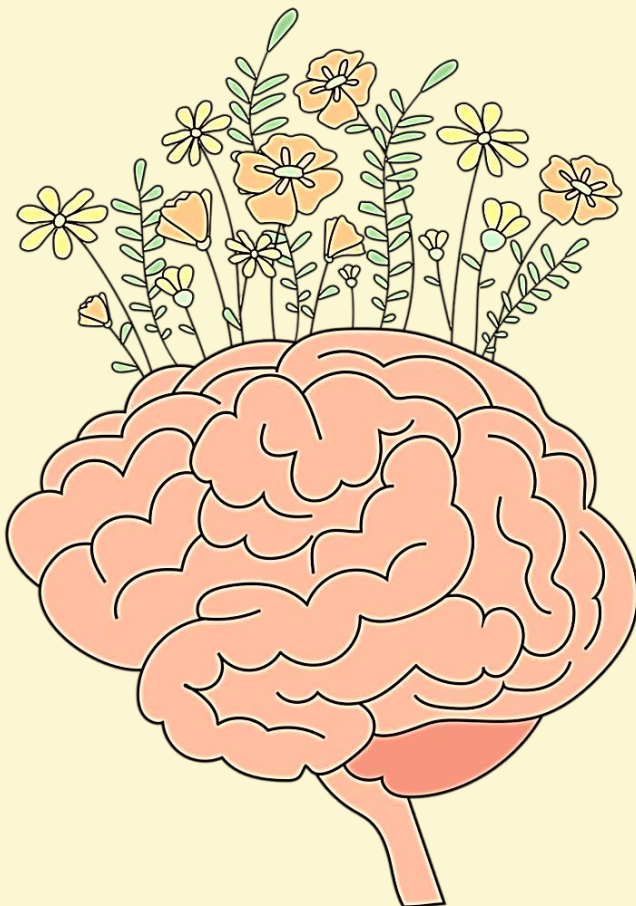
لب پاشویه نشست

پدرم دفتر شعری آورد، تکیه بر پستی

داد

شعر زیبایی خواند و مرا برد به آرامش

زیبای یقین
با خودم می گفتم؛
زندگی راز بزرگی است که در ما
جاریست
زندگی فاصله آمدن و رفتن ماست
رود دنیا جاریست
زندگی، آبتنی کردن در این رود است
وقت رفتن به همان عریانی، که به
هنگام ورود آمده ایم
دست ما در کف این رود به دنبال چه
می گردد؟
هیچ!



ذره بینی به نام تمرکز

گردآورنده: انیسه نوری زاده

همچنین قسمتی از " شبکه پیش فرض " است و زمانی فعال می شود که شما کار خاصی انجام نمیدهید مثل زمان استراحت میان فعالیت های متمرکز ذهنی. هنگام از دست دادن تمرکز بیرونی ، این شبکه پیش فرض فعال و توجه شما را به هشدار های درونی هدایت می کند، مثلاً در مورد چیز هایی که شمارا آزار می دهد آگاه تر خواهید شد.

روز های کودکیان را به یاد می آورید؟ روز های آفتابی که با یک ذره بین به حیاط می رفتید و با تاباندن نور خورشید به وسیله ذره بین روی یک کاغذ یا برگ درخت نقطه ای نورانی روی آن ایجاد میکردید و برگ شروع به دود کردن و سوختن میکرد، چقدر لذت بخش بود؟

کلمه آشنای تمرکز یا "concentration" به معنای توانایی ذهنی برای معطوف کردن توجه به یک شی ، وظیفه یا یک فعالیت برای مدت طولانی بدون ایجاد حواسپرتی های خارجی یا فکر مزاحم هست. از علل اهمیت تمرکز می توان به افزایش بهره وری و عملکرد، تقویت یادگیری و حافظه، تصمیم گیری بهتر و کاهش خطاها ، افزایش کیفیت کار و... اشاره نمود.

به طور کلی عدم تمرکز میتواند ناشی از عوامل مختلف روانی، فیزیکی ، محیطی و فردی باشد

تری هیدن و جان گیری یلی ، متخصصان علوم اعصاب دانشگاه MIT ، اتفاقاتی را که هنگام پرت شدن حواس در حین انجام تکلیف می افتد را بررسی کردند و یکی از یافته های آنان این بود که لغزش در عملکرد توجه ، صرف نظر از آنکه تکلیف چه باشد ، شامل فعال کردن ناحیه "قشر پیش پیشانی" است. این ناحیه



حواسپرتی از عوامل مهم هدر رفتن وقت است. گلوریا مارک سرپرست پژوهش دانشگاه کالیفرنیا در زمینه حواس پرتی، میگوید: "باید فکر خود را کاملاً از موضوعی به موضوع دیگر معطوف کنید. فکر کردن به موضوع جدید مدتی طول می کشد، مدتی هم برای برگرداندن توجه به موضوع اول و به یاد آوردن اینکه کجای کار بودید صرف می شود. ما به این نتیجه رسیدیم که حدود ۸۲ درصد کارهایی که ناتمام رها شده بود در همان روز دوباره از سر گرفته شدند، اما خبر بد آن است که برگشتن به کار به طور میانگین حدود ۲۳ دقیقه و ۱۵ ثانیه طول میکشد." هر بار که حواستان پرت می شود بیشتر از ۲۰ دقیقه طول میکشد که دوباره تمرکز بکنید.

از برخی راه های افزایش تمرکز میتوان به موارد زیر اشاره نمود:

۱. از برنامه ریزی و مدیریت زمان غافل نشوید

مدیریت زمان و برنامه ریزی مناسب می تواند به افزایش تمرکز کمک کند. انجام دادن کارهایی که نیاز به تمرکز بیشتر دارند و مهم تر در بخش های ابتدایی روز و زمانی که انرژی بیشتری دارید و تکنیک هایی مثل تقسیم زمان به بخش های مشخص مثل پومودورو به مغز کمک میکند تا توانایی تمرکز خود را حفظ بکند و از تحلیل رفتن انرژی مغز جلوگیری می کند.

۲. ورزش را جدی بگیرید

ورزش منظم، به ویژه فعالیت های هوازی، باعث افزایش جریان خون به مغز و بهبود عملکرد مغزی، خلق و خو و افزایش تمرکز کمک می کند. همچنین تحقیقات نشان داده اند که ورزش می تواند به بهبود حافظه و مهارت های یادگیری کمک کند که به طور غیر مستقیم بر توانایی تمرکز نیز تاثیر می گذارد.



۳. خواب کافی و با کیفیت

خواب کافی تاثیر مستقیم بر تمرکز دارد. کمبود خواب می تواند باعث کاهش توانایی در پردازش اطلاعات و حافظه کاری بشود.

۴. تغذیه مناسب

مصرف غذا های سالم ، به ویژه منابع دارای آنتی اکسیدان ها ، ویتامین ها ، مواد معدنی و امگا ۳ به بهبود عملکرد مغز و افزایش تمرکز کمک میکند. در نظر داشته باشید که کم آبی بدن میتواند باعث کاهش عملکرد شناختی و تمرکز شود پس از اهمیت نوشیدن آب کافی در طول روز غافل نشوید.

۵. محیط کاری مناسب

محیط کاری مرتب و بی صدا و کاهش عواملی مثل نویز شلوغی به حفظ تمرکز کمک می کند.

۶. کاهش استرس

استرس بالا میتواند بر تمرکز تاثیر منفی بگذارد. تکنیک های کاهش استرس مثل

استراحت های منظم تکنیک تنفس ۸-۷-۴ اندرو ویل و انجام کاری که عدم انجام آن موجب استرس شما شده است می تواند به حفظ تمرکز کمک بکند.

۷. به یک کار تمرکز کنید

طبق گفته گولمن مغز انسان ظرفیت محدودی برای توجه و تمرکز دارد . وقتی تلاش میکنیم همزمان به چند کار توجه کنیم (multitasking) مگر نمیتواند به طور موثر بر هر یک از وظایف تمرکز بکند پس بهتر است به یک وظیفه مشخص توجه کنید و بعد از انجام آن به کار بعدی پردازید.

